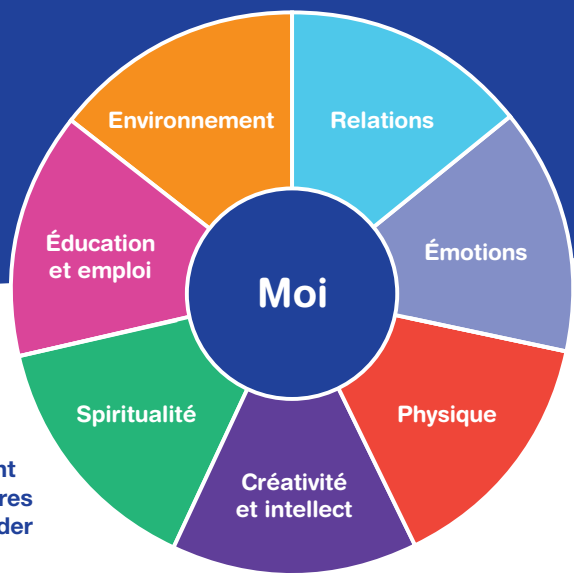


# La roue du bien-être



Chaque élément de ta vie contribue à donner forme à tes points de vue et à ton expérience. Même si les différentes sphères de ta vie, telles que l'école, la famille, l'emploi et la santé physique, peuvent sembler séparées, elles sont en fait reliées entre elles. Lorsqu'un élément d'une certaine sphère change, il se peut que les autres en soient affectées. La roue du bien-être t'explique comment les différentes sphères de ta vie sont interreliées, et t'aide à les mettre en perspective pour garder un certain équilibre dans ta vie.

**Relations :** Mes liens avec mes amis, ma famille et les autres ; le lien que je développe dans une relation intime ; comment j'exprime ma sexualité ; savoir que les autres me soutiennent et leur offrir du soutien en retour ; être capable de communiquer ce que je ressens et ce dont j'ai besoin aux gens qui m'entourent.

- » Comment est-ce que je partage ce que je ressens à ceux qui m'entourent ? Comment peuvent-ils m'être utiles ?
- » Quels sont les gens dans ma vie vers qui je peux me tourner ?

**Émotions :** Prendre conscience de ce que je ressens et comprendre pourquoi je le ressens ; ma capacité à accepter et à apprécier qui je suis ; ma perspective de la vie ; ma capacité à gérer le stress et les émotions fortes ; l'espoir que je place en l'avenir.

- » Qu'est-ce qui m'aide à passer à travers mes émotions fortes ?
- » Quels sont les ressources, les points forts, les habiletés que je possède déjà et que je peux utiliser pour m'aider à gérer mes émotions fortes ?

**Physique :** Ma santé physique globale ; mon alimentation ; ma santé sexuelle ; ma pratique et les bienfaits que je retire de l'activité physique ; mon image corporelle.

- » Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?
- » Qu'est-ce que je pourrais commencer ou continuer à faire qui soit bénéfique pour ma santé physique globale ?

**Créativité et intellect :** Ma capacité à m'exprimer de différentes manières ; les exercices cérébraux que je pratique ; ma façon d'apprendre des autres et du monde qui m'entoure ; mon désir d'apprendre de nouvelles choses.

- » Comment est-ce que je m'exprime et j'exerce mon esprit ?
- » Comment puis-je continuer à apprendre du monde autour de moi et m'exprimer de manière créative ?

**Spiritualité :** ma raison d'être ; le sens et le but que je donne à ma vie, le confort d'appartenir à une communauté, la nature, l'univers et/ou un pouvoir supérieur.

- » Quels sont les moyens que j'utilise ou que je pourrais utiliser pour me connecter à quelque chose de plus grand que moi ?
- » Comment je bâtis ma propre raison d'être ?

**Éducation et emploi :** Quel est mon niveau d'intérêt et mon niveau de satisfaction par rapport à l'école ou mon emploi ; mes aspirations académiques et professionnelles ; mon attitude envers l'école ou mon travail ; ma capacité à contribuer à ma famille et à ma communauté, à travers l'école ou par mon emploi.

- » Comment j'entrevois mon avenir à l'école ou dans mon travail ?
- » Comment puis-je créer de nouvelles opportunités qui m'aideront à trouver de la satisfaction à l'école ou dans mon travail ?

**Environnement :** Mon expérience et mon rapport avec mon environnement (e.g. chez-moi, mon village ou ma ville, la nature etc.).

- » Quelle place j'occupe et comment je me sens par rapport à mon environnement ?
- » Comment puis-je développer, contribuer à ou améliorer l'environnement qui m'entoure ?

## Communique avec Jeunesse, J'écoute

Si tu as besoin de parler seul à seul avec une personne qui comprend ce que tu vis, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute. Nos intervenants sont disponibles 24 heures par jour, sept jours par semaine pour t'offrir du soutien, peu importe ce que tu traverses.

- » Appeler Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868
- » Clavarder via JeunesseJecoute.ca
- » Télécharger l'appli Toujours à l'écoute pour clavarder gratuitement à partir de ton appareil iOS ou Android.